

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Выступление на МО воспитателей

на тему:

«Формирование и развитие навыков здорового образа жизни у воспитанников на основе здоровьесберегающих технологий на самоподготовке и во внеурочной деятельности».

Подготовил воспитатель I категории

Прохорова С.В.

2018-2019 уч.год.

Формирование и развитие навыков здорового образа жизни у воспитанников на основе здоровьесберегающих технологий на самоподготовке и во внеурочной деятельности.

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*
В.А. Сухомлинский

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Всем известно, что в последние годы идет значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей. Меняются времена, программы, методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания детей. В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского центра. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровье сберегающие технологии». Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей в поведении воспитанников, их стремлении вести здоровый образ жизни.

По результатам моих наблюдений, учащиеся второго класса не имеют четкого представления о здоровье и способах его сохранения и укрепления. Чтобы решить эту проблему, с воспитанниками в группе, составила рабочую программу по ЗОЖ, темы которых включены в общую сетку календарно-тематического планирования. Программа «ЗОЖ» предназначена для работы с детьми 9-10 лет, срок реализации 2018-19 учебный год и направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. И имеет 2 раздела: «Здоровье человека» - 22ч., «Я и общество. Правила обязательные для всех» - 12ч.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей через нетрадиционные формы организации здоровьесберегающих технологий и оптимальная реализация оздоровительного направления с учётом индивидуальных возможностей развития воспитанника. К основным задачам охраны и укрепления здоровья детей относятся:

- укрепление здоровья воспитанников;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических и гигиенических навыков в соответствии с нормами социума.

Для того, чтобы ребенок рос здоровым, крепким очень важно соблюдать режим дня. Значительная часть из времени режима дня стараюсь как можно больше отводить отдыху детей на воздухе. В период пребывания детей на воздухе провожу различные подвижные игры. Которые несут в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному переключению детей на другой вид деятельности, а следовательно, и более полноценному отдыху. Самостоятельные игры в малых группах или в парах полнее удовлетворяют индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, выявляют и развивают их социальные способности. Я слежу, чтобы воспитанники во время подвижных игр не перегружались, не имели повода для обид, тренирую их в доброжелательности и умении замечать настроение окружающих, помогать им.

Самоподготовка – особый вид самостоятельной деятельности, поэтому она также нуждается в создании соответствующих условий для успешного выполнения домашнего задания. В нашей школе выполнение домашнего задания происходит во второй половине дня после тихого часа и прогулки. У отдохнувшего школьника выше уровень работоспособности, и он потратит меньше времени на приготовление уроков. При проведении самоподготовки я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения, при этом учитываю индивидуальные особенности учащихся, организовываю индивидуальную помощь более слабому ученику (Никите Ч), обязательно стараюсь провести физкультминутку. Перед выполнением заданий дети проговаривают установку: Мы умные! Мы дружные! Мы внимательные! Мы старательные! Мы отлично учимся! Всё у нас получится! Стараюсь подбирать развивающие упражнения в зависимости от темы заданного домашнего задания. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устаёт рука – устаёт ребёнок. Перед выполнением письменного задания делаем пальчиковую гимнастику, массаж пальцев, например: «Капуста».

Мы капусту рубим.

Мы капусту трём.

Мы капусту солим.

Мы капусту жмём.

Задача воспитателя: научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.

Пример: Массаж пальцев перед письмом - протирание ладошек; «Скалка».

- покатай ручку между ладонями;

- покатай ручку между большим и указательным пальцем;

«Игра на клавишах». По очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

Для развития кистей рук, в группе планируем сделать игровую стену «Ладонки». (На стене нарисованы детские ладони от пола до середины стены. Ребенок достаёт до верхних ладоней встав на цыпочки и вытянув руки максимально вверх.) Это корректирует осанку и искривление позвоночника, снимает утомление в мышцах кистей и способствует их развитию.

На занятиях регулярно провожу коррекционную гимнастику для глаз, которая развивает зрительные функции глаз, зрительное восприятие, предупреждает зрительное утомление у детей. Особенно полюбилось детям упражнение «Жук».

Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы. Сохранению здоровья учащихся способствует проветривание помещений. В классе, а также в группе форточки почти постоянно открыты, проводятся влажные уборки, и не забывают о прогулке на свежем воздухе на большой перемене. Освещение в классе соответствует нормам по Сан-Пи, а в группе не соответствует.

Ежемесячно проводятся оздоровительные практикумы по темам: «Чистые руки», «Здоровые зубы», «Красивые ногти», «Культура питания». Воспитательские часы на тему здоровья соответственно по тематическому планированию. С целью поддержки иммунитета и укрепления здоровья был составлен и проведен мини-проект «Мы с тобой с юных лет укрепим иммунитет». На занятиях познакомили с профилактическими мерами по укреплению здоровья. Дети в игровой форме получили знания о сортах лечебного чая, где выращивают чай, познакомили с местными лекарственными растениями, отгадывали загадки. Итогом проекта провели практическое занятие в кабинете СБО. «Заваривание лечебного напитка из боярышника».

Благодаря планомерно проводимой оздоровительной работе улучшается самочувствие детей, снижается заболеваемость. С помощью оздоровительных мероприятий наши дети становятся более раскрепощёнными, эмоциональными, жизнерадостными. Считаю, что каждая из практикуемых мною технологий имеет оздоровительную направленность и в итоге сформирует у воспитанников привычку к здоровому образу жизни.

